Travailler les dribbles :

Par **Georges TOURNAY,**
Directeur du Centre de Formation du RC Lens.

Action décisive. La capacité d'un joueur à dribbler son adversaire ne fait pas uniquement appel à ses qualités innées de footballeur. La part de l'acquis n'est pas négligeable. Reste à savoir comment mener cet apprentissage, favorisé il faut bien le dire par le plaisir qu'un exercice de dribble procure à son pratiquant.

Dans le cadre de ma fonction, je suis amené à voir énormément de matches, que ce soit en pro ou en jeunes. Un des constats que je dresse est que l'on revoit de plus en plus de dribbleurs sur l'aire de jeu. A mon sens, il s'agit d'une tendance forcément positive puisque les spectateurs viennent au stade pour voir ce genre de choses. Quelle est la part des éducateurs dans cette évolution ? Elle n'est pas facile à évaluer. Cependant, pour parler de ce que je vis au quotidien dans mon club, l'apprentissage des techniques du dribble occupe une part importante dans le cursus du jeune footballeur, et ce, dès l'école de Foot. En d'autres termes, non seulement on n'empêche jamais un gamin de dribbler mais en plus, on l'y encourage !

"On n'empêche jamais un gamin de dribbler, on l'y encourage… "

L'enjeu pédagogique étant qu'au fil des années, l'enfant parvienne à mettre sa technique individuelle au service du jeu collectif. Au centre de formation par exemple, la planification annuelle recense environ une quarantaine de séances consacrées spécifiquement aux dribbles. La plupart du temps, il s'agit d'un travail spécifique avec des groupes restreints permettant de retrouver un nombre important de répétitions. Le rôle de l'éducateur est ici important à travers ses commentaires et corrections, puisque le contexte du dribble, sa légitimité ainsi que l'usage qui en sera fait, importe tout autant que la réalisation technique du geste. Quels sont donc les éléments à prendre en considération ? Tout d'abord sur un plan psychologique, la concentra-

Les éducateurs doivent mettre l'accent sur :

▶ **La distance à laquelle le dribble va être réalisé.** En effet, la réussite ou l'échec du dribble va dépendre pour une certaine part de la distance par rapport à l'adversaire. Réalisé trop près du défenseur, celui-ci n'a qu'à tendre la jambe pour récupérer le ballon. A ce titre, je conseille une distance minimum de 1m50 à 2 mètres entre le ballon et l'adversaire pour déclencher le dribble.

▶ **La vitesse.** Vitesse de réalisation du geste et l'accélération consécutive à l'élimination de l'adversaire. Exemple pour un double contact intérieur-extérieur : le premier toucher de balle vers l'intérieur doit être réalisé assez lentement pour emmener l'adversaire sur cette fausse piste tandis que le deuxième contact extérieur va être enclenché à grande vitesse pour déséquilibrer le défenseur. Puis, une fois le geste effectué, accélération sur les foulées suivantes pour empêcher le retour de l'adversaire éliminé (on conserve le temps d'avance).

▶ **La variété, les feintes préalables.** Un joueur ne peut pas se contenter d'un seul dribble. Il doit avoir à sa disposition toute une palette de dribbles, ou du moins en posséder suffisamment pour ne pas être mis en échec par un adversaire sachant défendre sur un certain type de dribble. Ici, les notions de feintes préalables et la diversité des dribbles envisageables vont participer à la réussite de ceux-ci.

EXTRAIT DE VESTIAIRES
1er MAGAZINE CONSACRÉ AUX ÉDUCATEURS
POUR S'ABONNER : WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM

mode d'emploi

Retrouvez la "Séance du [illegible] de Georges Tournay sur ce même thème.

tion apparaît essentielle. La coordination est en effet cruciale, et celle-ci n'est efficiente qu'à partir du moment où les joueurs font preuve d'une grande implication mentale. Par ailleurs, le dribble impliquant une opposition avec un adversaire, les situations proposées doivent développer le goût du duel et de la confrontation.

"Un mélange des deux méthodes, analytique et globale"

Le choix de la méthode analytique ou globale va dépendre essentiellement du niveau d'avancement des joueurs. Dans les faits, il va s'agir bien souvent d'un mélange des deux approches avec des allers-retours fréquents entre la réalisation technique du dribble travaillé (exemple : travail d'un double contact devant des séries de quilles) et la mise en situation globale faisant appel à un dribble (exemple : choix d'un dribble en fonction du positionnement d'un défenseur par exemple). Toutefois, il est bien évident que plus les joueurs développeront leur expertise, plus les situations privilégieront une approche globale se rapprochant le plus possible de la réalité du jeu. En conclusion, je dirais que l'apprentissage des techniques de dribble prend en compte plusieurs paramètres (voir par ailleurs). Toutefois, il me paraît que le plus important se joue dès l'Ecole de foot et qu'à ce titre, il est impératif de laisser faire les dribleurs et certainement pas de leur demander sans arrêt de donner leur ballon. ■

3 situations d'entraînement

Exercice 1

Ce jeu est plus spécialement destiné à l'initiation et à la découverte du thème par les jeunes joueurs en école de foot. Délimiter un terrain et le partager en zones. Chaque zone atteinte vaut 1 point. Un défenseur dans chaque zone (ou 2 défenseurs par zone en fonction du niveau d'habileté du groupe) ne pouvant intervenir que dans celle-ci. Au signal, les bleus, ballons aux pieds, doivent remonter le plus haut possible le long de "l'échelle". Chaque bleu s'arrête dans la zone où il est intercepté ou lorsque son ballon sort de l'aire de jeu. Faire le total de point marqués par l'équipe à la fin de la séquence. Puis changer les rôles.

Exercice 2

Dribble après un contrôle orienté et passe d'un partenaire. Être indulgent avec l'échec, tout en étant exigeant avec les corrections. Développer l'état d'esprit, la volonté d'éliminer son adversaire direct. Veiller à l'organisation (2 ateliers ?) pour assurer un nombre important de répétitions. Après la passe, insister sur :
- La prise de balle.
- L'accélération.
- La réalisation technique du dribble.
- Le tir (efficacité, rapidité du déclenchement).

Exercice 3

Jeu à thème technique. 4 contre 4 avec 1 joker offensif sur un terrain de 30x30 mètres. Faire 2 ateliers. En fonction de l'effectif, jouer sur le nombre de joueur par équipe, voire sur la présence ou l'absence de joker. Exemple avec un effectif de 12 joueurs : 2 ateliers de 3 contre 3 (diminuer l'espace de jeu afin de retrouver des duels). L'objectif ici est de faire un aller/retour d'une zone à une autre en conduite de balle pour marquer 1 point. 3 touches de balle "minimum".

Critères de réalisation :
- Volonté de marquer des points en défiant un adversaire.
- Garder le ballon à distance d'intervention.
- Fixer, feinter, déclencher le dribble.
- Accélérer, changer de rythme.